



Légumes et Fruits «Stars»



- FAIT MAISON -

AVEC LES ÉCOLES, LES ENFANTS ET LES PARENTS









Les légumes et les fruits « stars » Késako?

Découvrir et inciter les enfants à consommer des fruits et des légumes connus ou nouveaux est l'objectif de cette opération.

Un légume ou un fruit est choisi en fonction de la saison. Toutes les classes participantes travaillent le même fruit ou légume pendant une période inter vacances.

Une intervention par classe et par période est proposée par les animatrices de la **Communauté de Communes de la Région d'Audruicq.**

Dans les classes de maternelles, les enfants écoutent une histoire et travaillent **leurs 5 sens autour de la dégustation d'une ou plusieurs recettes réalisées avec** les enseignants.

Chez les élémentaires, les enfants découvrent le légume ou le fruit à travers différents jeux puis dégustent les différentes recettes confectionnées.

Cette année 6 écoles volontaires :

École Vermeer de Vieille-Église, École Les Natices de Oye Plage, École Les Lilas de **Nortkerque, École du Brédenarde d'Audruicq, École Publique de Zutkerque, École** du Commandant Cousteau de Saint-Omer-Capelle.

13 classes-283 enfants

Une compilation des recettes dégustées en classe et pensées par les parents ou les enseignants sera remise à chaque élève et enseignant participant par le biais de ce livret de recettes.



Sommaire des recettes

Le Légume Star

Les courges	6
- CAKE CHOCOLAT ET POTRON.	
- TARTE SUCRÉE À LA COURGE BUTTERNUT.	
- SOUPE DE COURGE ET SAINT MÔRET.	
- GRATIN DE PÂTISSON	
- CAKE POTIMARRON ET FÉTA	
- CHPS AUX GRAINES DE COURGE (VERSION D.	12
- TARTE SUCRÉE AU POTIRON	
- VELOUTÉ DE BUTTERNUT À LA CANELLE	
- CHIPS AUX GRAINES DE COURGE (VERSION 2)	
- TARTE BUTTERNUT SUCRÉE	
- SOUPE AU POTTRON	
- MOELLEUX DE BUTTERNUT AUX AMANDES	18
La pomme de terre	19
- GALETTES DE POMMES DE TERRE AU SUCRE	
- GÂTEAU AU CHOCOLAT ET POMMES DE TERRE (VERSION D.	21
- CONFITURE DE POMMES DE TERRE	
- FRITES	23
- POMMES DE TERRE GRATINÉES AU FOUR	24
- GALETTES DE POMMES DE TERRE	25
- POMMES DE TERRE AU FOUR TARTIFLETTE	26
- TARTFLETTE	27
- GÂTEAU AU CHOCOLAT ET POMMES DE TERRE (VERSION 2)	28
- GÂTEAU SUĒDOIS AUX POMMES DE TERRE	29
- GÂTEAU AU CHOCOLAT ET POMMES DE TERRE (VERSION 3)	30
PURÉE DE PATATES DOUCES	31

Le poireau	32
- SOUPE DE POIREAUX POMMES DE TERRE	
- QUICHE AUX POREAUX ET LARDONS	34
- POIREAUX GRATINES AU JAMBON.	35
- SOUPE DE POREAUX : LE POTAGE DU DRAGON	36
- SOUPE DE VERT DE POIREAUX	37
- TARTE AUX POIREAUX ET PETITS LARDONS	
- CRUMBLE DE POIREAUX	39
- MADELEINES DE POIREAUX	40
- FONDUE DE POREAUX	
- QUICHE AUX POREAUX	42
Les légumineuses	
- CRÈME DE PETITS POIS.	
- HOUMOUS LIBANAIS	
- BOLOGNAISE AUX LENTILLES	
- FONDANT AU CHOCOLAT, POIS CHICHE ET ABRICOT.	47
- SALADE MEXICAINE	48
- CHU	49
- GÂTEAU SUCRÉ AUX LENTILLES	50
- FALAFEL	
- SOUPE DE POIS CASSÉS	

Le Fruit Star

La pomme	54
- CRUMBLE FACILE AUX POMMES	55
- GÂTEAU MOELLEUX POMMES PORRES ET AMANDES	56
- TARTELETTES AUX POMMES	
- TRAMISU À LA POMME	58
- TOURBRILON D'ÉLODE À LA POMME	
Les agrumes	60
- GÂTEAU À L'ORANGE	6
- LA TARTE MERINGUÉE AU CITRON ET À LA CLÉMENTINE	
- MADELEINES À L'ORANGE	
- SOLER DE FRUTS	
- TARTELETTES CRÉMEUSES AU CITRON	65
Les fruits exotiques	66
- ROCHERS COCO	
- CHARLOTTE À L'ANANAS	68
- TARTE ANANAS NOIX DE COCO	
- PÂTES CHINOISES DINDE ANANAS	
- BANANA BREAD À LA NOIX DE COCO	7
Les fruits secs et les fruits confits	72
- CAKE AUX FRUIT'S CONFIT'S ET AUX RAISINS SECS	
- LES BARRES DE CÉRÉALES CHOCOLAT, NOISETTES ET AMANDES DE SACHA	74
- MINI-GÂTEAUX À LA VANILLE ET AUX FRUITS CONFITS	
- PUBBING	76
- TARTE AU CHOCOLAT NOR ET AUX FRUITS SECS CARAMÉLISÉS	77
Les fruits rouges	78
- GÂTEAU AUX FRAMBOISES ET FROMAGE BLANC	
- TIRAMISU AUX FRAMBOISES ET SPÉCULOOS	80
- TARTEUTTES AUX FRAISES	
CHARLES AN COMMERCE ENABLES	21

Le légume «Star»



Les courges



Cake chocolat et potiron



INGRÉDIENTS :

150g de chocolat noir pâtissier
150g de potiron
100g de farine
70g de beurre
15cl de sirop d'érable ou de miel

RECETTE SUCRÉE *** PERSONNES: 4

*** DIFFICULTÉ: HICLE

** PRÉPARATION: IS MINUTES

** CUISSON: 25 MINUTES

TEMPS TOTAL: 60 MINUTES

40 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Retirez la peau et les pépins du potiron. Coupez la chair en cubes et cuisez les 20 minutes à la vapeur.

ÉTAPE 2

Préchauffez le four À 180C. Mixez finement le potiron en purée.

Hachez le chocolat puis faites le fondre au bain marie.

ÉTAPE 3

Dans une jatte, fouettez les œufs. Ajoutez le sirop d'érable et la farine, puis le beurre fondu.

Versez la moitié de la pâte dans une autre jatte, ajoutez-y le chocolat fondu. Dans l'autre jatte, mélangez la purée avec la pâte.

ÉTAPE 4

Dans un moule antiadhésif, versez une partie de la pâte au chocolat.

Versez de la pâte au potiron par-dessus, puis alternez ainsi les couches de pâte jusqu'à épuisement.

ÉTAPE 5

Enfournez pour 25 minutes, laissez refroidir avant de servir.

Le légume «Star»





Le plus gros potiron du monde a été récolté en Allemagne.

II pesait 1190.5 kg!

Tarte sucrée à la courge butternut



INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée

250g de chair de courge butternut

1 orange

250ml de crème fraîche

3 œufs

100g de sucre en poudre



*** PERSONNES: 6-8

** DIFFICULTÉ: HCLE

** PRÉPARATION: 30 MINUTES

TEMPS TOTAL: 1 HEURE

CUISSON: 30 MINUTES

LE SAVEZ-YOOS ?

Le nom français de « courge Butternut » est doubeurre.

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Épluchez la courge et découpez la chair en petits cubes. Placez-les dans une casserole et ajoutezy le jus de l'orange et la moitié du sucre fin. Complétez avec un tout petit peu d'eau pour couvrir tout juste la chair de courge.

RECETTE

SUCRÉF

ÉTAPE 2

Faites chauffer à feu moyen et remuez de temps en temps jusqu'à ce que le liquide soit totalement évaporé et que le potiron soit caramélisé. Laissez tiédir et mixez le tout.

ÉTAPE 3

Préchauffez le four à 200C. Déroulez la pâte brisée et placez-la dans un plat à tarte au préalablement beurré ou recouvert d'une feuille de papier sulfurisé.

ÉTAPE 4

Dans un saladier, mélangez la crème avec les œufs et le sucre en poudre restant. Quand le tout est bien délayé, ajoutez la chair de courge mixée en remuant bien pour obtenir une pâte bien homogène.

ÉTAPE 5

Verser le tout sur la pâte brisée. Enfournez pour 30 minutes.

ÉTAPE S

Sortez du four et laissez refroidir. Quand elle est bien froide, placez-la au réfrigérateur au moins 1h avant de servir.



Soupe de courge et Saint Môret

RECETTE SALÉF



INGRÉDIENTS :

1 courge butternut

1 bouillon de légumes

S aint-môret

*** PERSONNES: 4 ** DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS TOTAL:

PRÉPARATION:

ETAPE I

Enlevez la peau de la courge puis coupez la en gros morceaux.

ÉTAPE 2

Faites bouillir de l'eau puis ajoutez y un bouillon de légumes.

ETAPE 3

Ajoutez les morceaux de courges et faites cuire pendant environ 20 minutes.

ETAPE 4

Une fois les morceaux de courges ramollis ajoutez le Saint-Môret et mixez le tout.

ĒTAPE 5

Laissez légèrement refroidir et savourez.



Le légume «Star»



DEE MEHO :

On peut remplacer le Saint-Môret par de la Vache qui rit.



Gratin de pâtisson



INGRÉDIENTS :

600g de courge

2 œufs

2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

100g de gruyère

S el, poivre, noix de muscade



*** PERSONNES: 6

** DIFFICULTÉ: HCLE

** PRÉPARATION: 10 MNUTES

TEMPS TOTAL: 55 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Faites cuire la courge dans une cocotte (suivez le temps de cuisson indiqué dans le manuel de votre cocotte).

ÉTAPE 2

Après la cuisson, égouttez la courge afin qu'elle rende toute son eau.

ÉTAPE 3

Mélangez les œufs, la crème, la moitié du gruyère, le sel, le poivre et une pointe de noix de muscade.

ETAPE 4

Mélangez cette préparation à la courge. mixez le tout.

ÉTAPE 5

Versez dans un plat à gratin et parsemez du reste du gruyère. Faites cuire 30 minutes (four à 200C.)



Le légume «Star»



LE SAVEZ-YOOS ?

Le pâtisson peut être blanc, vert, jaune, orangé ou panaché de ces diverses couleurs.



Cake potimarron et féta



INGRÉDIENTS :

250g de farine

3 œufs

1 sachet de levure chimique

10d d'eau

10cl d'huile de colza

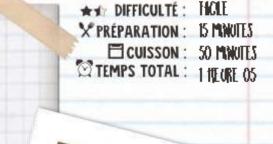
100g de féta

100g de potimarron

1 bouquet de basilic

S el et poivre

RECETTE SALÉF



*** PERSONNES: 6

PRÉPARATION:

ETAPE 1

Lavez et épluchez le potimarron. Videz le de ses pépins et coupez le en cubes. Cuisez le à la vapeur.

ETAPE 2

Dans un grand saladier, mélangez la farine, la levure, le sel et le poivre. Ajoutez les œufs, l'eau et l'huile. Mélangez bien.

ETAPE 3

Incorporez délicatement à cette pâte le basilic ciselé, les cubes de potimarron cuits et les dés de féta.

ETAPE 4

Versez dans un moule à cake. Passez au four préchauffé à 160C pendant 50 min.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-YOOS ?

Le potimarron aurait été importé en France en 1957 par une famille japonaise.



Chips aux graines de courge (version 1)

INGRÉDIENTS :

75g de beurre mou

1 œuf

150g de farine

1 cuillère à soupe d'eau

G raines de courge

1 c. à café de graines de sésame

1/2 c. à café de fleur de sel

1 pincée de sel

PAR LA CLASSE DE GS DE L'ÉCOLE LES NATICES D'OYE PLAGE



★★ DIFFICULTÉ : HICLE ** PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON:

TEMPS TOTAL:

20 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Mélangez dans une jatte, le beurre, la farine, l'œuf, l'eau et le sel. Pétrissez rapidement la pâte et enveloppez-la dans du film alimentaire avant de la mettre pendant 1 heure au réfrigérateur.

ÉTAPE 2

Préchauffez le four à 180c (th.6).

ÉTAPE 3

Remettez la pâte sur le plan de travail fariné, étalez avec la paume de la main pour commencer et saupoudrez de graines de courges et de fleur de sel. Terminez au rouleau et découpez des cercles à l'emporte-pièce.

ETAPE 4

Disposez les chips sur la plaque du four sur une feuille de papier sulfurisé.

Enfournez pour 15 à 20 minutes en surveillant la coloration.

À la fin de la cuisson, décollez les chips du papier, faites-les refroidir sur une grille et saupoudrez-les de graines de sésame.



Le légume «Star»



BEE MEND

Idéal pour accompagner un velouté de potimarron ou de Butternut.

Tarte sucrée au potiron



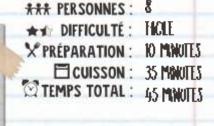
INGRÉDIENTS :

1 rouleau de pâte feuilletée 800g de potiron

2 œufs

6 c. à soupe de sucre en poudre

2 c. à soupe de maïzena



PRÉPARATION :

ETAPE I

Épluchez la tranche de potiron et coupez la en gros cubes. Faites les cuire 10 minutes au micro-ondes. Laissez égoutter une vingtaine de minutes à travers une passoire.

RECETTE

SUCRÉF

ÉTAPE 2

Une fois bien égoutté, mixez afin d'obtenir une sorte de compote. Ajoutez les 2 œufs entiers ainsi que le sucre et le sucre vanillé. Mélangez bien l'ensemble. Ajoutez la maïzena et mélangez à l'aide d'un fouet. La préparation va s'épaissir.

ĒTAPE 3

Déroulez la pâte feuilletée dans un plat à tarte et répartissez la préparation.

ETAPE 4

Enfournez environ 35 min à 200C. La pâte doit être dorée et le potiron peut griller un peu sur le dessus.



8

LE SAVEZ-YOOS ?

Walt Disney s'est trompé! Dans le dessin animé de Cendrillon, la fée transforme un potiron en carrosse, mais dans la version originale de Charles Perrault, il est question d'une citrouille.



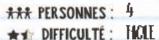
Velouté de butternut à la cannelle



INGRÉDIENTS :

- 1 butternut
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon
- 1 à 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 pincée de cannelle
- 1 petit morceau de beurre
- S el et poivre





PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON: 20 MMUTES TEMPS TOTAL:

PRÉPARATION:

ETAPE I

Coupez la butternut en gros cubes puis couper l'oignon en rondelles.

ÉTAPE 2

Faites revenir l'oignon et la butternut dans un fond de beurre.

ETAPE 3

Émiettez un cube de bouillon au-dessus. Recouvrez d'eau bouillante et laissez cuire

ETAPE 4

Mixez.

ETAPE 5

Ajoutez 1 ou 2 cuillères de crème fraîche.

Salez et poivrez. Ajoutez un soupçon de cannelle.





LE SAVEZ-YOOS ?

Une demi-cuillère à café de cannelle apporte autant d'antioxydants qu'une petite portion de fraises.



Chips aux graines de courge (version 2)

INGRÉDIENTS :

75g de beurre mou

1 œuf

150g de farine

1 cuillère à soupe d'eau

1 c. à café de graines de courges

1/2 c. à café de fleur de sel

1 pincée de sel

PAR LA CLASSE DE CMI/CMZ DE L'ÉCOLE DO CENTRE DE ZOTKER QUE





★★ DIFFICULTÉ : HICLE ** PRÉPARATION : 25 MINUTES

CUISSON:

TEMPS TOTAL:

20 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE

Préparez les chips aux graines de courges à l'avance. Mélangez dans un saladier : le beurre, la farine, l'œuf, l'eau et le sel. Pétrissez rapidement la pâte et enveloppez-la dans du film alimentaire avant de la mettre pendant 1 heure au réfrigérateur.

ÉTAPE Z

Préchauffez le four à 180c (th.6).

ÉTAPE 3

Remettez la pâte sur le plan de travail fariné, étalez avec la paume de la main pour commencer et saupoudrez de graines de courges et de fleur de sel. Terminez au rouleau et découpez des cercles à l'emporte-pièce.

ÉTAPE 4

Disposez les chips sur la plaque du four sur une feuille de papier sulfurisé.

Enfournez pour 15 à 20 minutes en surveillant la coloration.

À la fin de la cuisson, décollez les chips du papier, faites-les refroidir sur une grille.



Idéal pour accompagner un velouté de potimarron ou de Butternut.



Tarte butternut sucrée



INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée

250g de butternut

Jus d'une orange

2 œufs

20cl de crème fraîche

100g de sucre en poudre

1 bombe de crème fouettée (facultatif)

Cannelle en poudre (facultatif)



*** PERSONNES: 6/8 ** DIFFICULTÉ : HCLE

PRÉPARATION: 30 MINUTES CUISSON: 25 MINUTES TEMPS TOTAL: 55 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Préchauffez le four à 200C.

ÉTAPE 2

Dans une casserole mettez le jus d'orange, la butternut pelée et coupée en dés, la moitié du sucre et ajoutez de l'eau jusqu'à ce que la butternut soit recouverte.

SUCRÉF

ÉTAPE 3

Cuisez jusqu'à évaporation de l'eau (attention à bien remuer de temps en temps) et mixez la purée de butternut.

ÉTAPE 4

Ajoutez les œufs et le reste de sucre et mélangez bien. Ajoutez la crème fraiche.

ÉTAPE 5

Déroulez la pâte et étalez la sur un moule. Piquez le fond . Répartissez le mélange de butternut et enfournez pour environ 25 minutes.

Laisser refroidir à la sortie du four.



Le légume «Star»



LE SAVEZ-YOOS ?

La courge Butternut peut se conserver entre 5 et 6 mois dans un local sec et ventilé.



Soupe au potiron



INGRÉDIENTS :

Un morceau de potiron

- 4 tomates
- 2 oignons
- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

S el

Eau

RECETTE SALÉE



*** PERSONNES: 8

** DIFFICULTÉ: HCLE

** PRÉPARATION: 45 MNUTES

CUISSON: 45 MWUTES

TEMPS TOTAL: 1 HEURE 30

PRÉPARATION:

ETAPE 1

Épluchez et lavez les légumes.

ETAPE 2

Coupez les oignons et faites les revenir dans l'huile d'olive.

ETAPE 3

Coupez les légumes en petit morceaux.

ETAPE 4

Ajoutez les légumes dans la marmite. versez de l'eau. Faites cuire.

ETAPE 5

Mixez la soupe.



Le légume «Star»



LE SAVEZ-VOOS ?

Le terme « potiron »

n'est apparu naturellement que lors de son
introduction en France
au XVIe siècle. Il désignait à la base... un gros
champignon.



Moelleux de butternut aux amandes



INGRÉDIENTS :

700g de chair de butternut

3 c. à soupe de miel

50g de sucre en poudre

50g de poudre d'amande

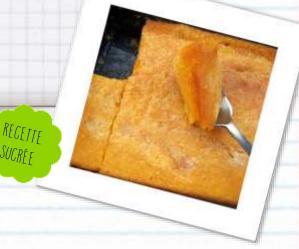
2 c. à soupe rases de maïzena

3 œufs

Du beurre

1 citron non traité

1 orange non traité



*** PERSONNES: 6 ** DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION : 15 MNUTES

CUISSON: 1 HEURE 10

TEMPS TOTAL : 1 HEURE 25

PRÉPARATION :

ÉTAPE I

Lavez, épluchez, coupez la courge puis faites la cuire 20 min à la vapeur.

ÉTAPE 2

Blondissez la poudre d'amande (dans une poêle anti adhésive) et râpez les zestes de citron et d'orange.

ÉTAPE 3

Allumez le four à 140C et mixez la courge en purée.

ÉTAPE 4

Fouettez les œufs et le sucre

ÉTAPE 5

Ajoutez le miel, la maïzéna et fouettez de nouveau.

ÉTAPE 6

Ajoutez les zestes, la poudre d'amande, la purée et mélangez.



ÉTAPE 7

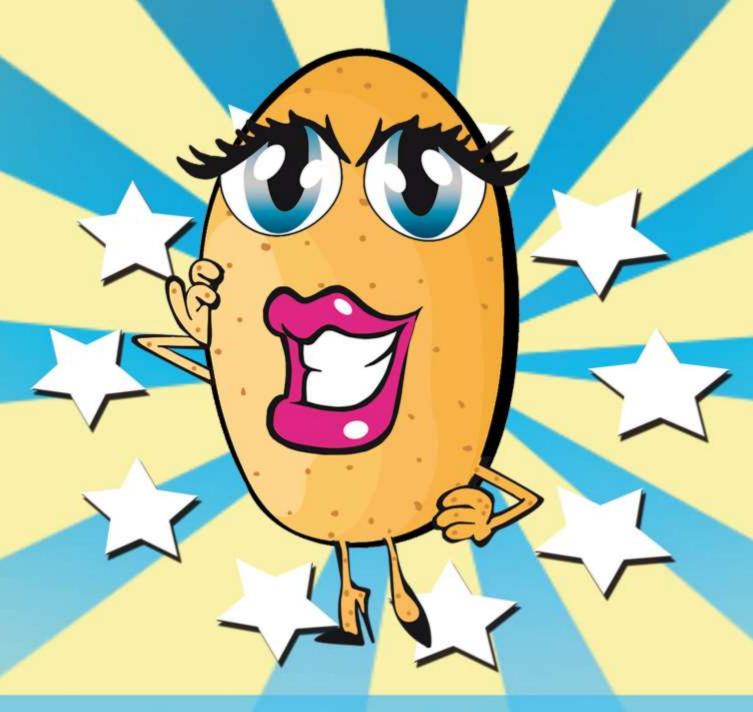
Beurrez le moule à l'aide d'un pinceau et versez la préparation.



Les pétales de la fleur de la Butternut peuvent se manger crues (dans une salade par exemple). Ils ont un goût très fin. La fleur complète peut se manger farcie de viande par exemple.



Le légume «Star»



La pomme de terre



Galettes de pommes de terre au sucre



INGRÉDIENTS :

6 belles pommes de terre

2 œufs

2 c. à soupe de farine

S ucre semoule

Huile d'olive

RECETTE PRÉPARÉE PAR LA CLASSE DE MS/GS DE L'ÉCOLE LES LILAS DE HORTKERQUE





*** PERSONNES : 4

** DIFFICULTÉ : HICLE

** PRÉPARATION : 10 MINUITS

CUISSON: 30 MANUTES
TEMPS TOTAL: 40 MANUTES

PRÉPARATION:

ETAPE I

Pelez les pommes de terre et râpez les.

ETAPE 2

Dans un saladier, mettez : les pommes de terre râpées, deux œufs entiers, deux cuillères à soupe de farine. Mélangez bien le tout.

ETAPE 3

Dans une poêle, versez un fond d'huile d'olive. Attendez qu'elle chauffe puis déposez y des cuillerées à soupe de la mixture. Laissez frire des 2 côtés.

ETAPE 4

Une fois les galettes bien bronzées, retirez les de la poêle et déposez les sur une assiette et du papier absorbant afin qu'elles ne soient pas trop grasses.

ETAPE 5

Saupoudrez les de sucre au moment de servir.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-YOUS ?

L'Annabelle, l'Amandine et la Belle de Fontenay sont les pommes de terre idéales pour cette recette.



Gâteau au chocolat et pommes de terre (Version 1)



INGRÉDIENTS :

300g de pommes de terre

100g de chocolat

3 œufs

60g de beurre

50g de sucre

50g de farine

1 sachet de sucre vanillé



*** PERSONNES: 4 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE ★ PRÉPARATION: 30 MINUTES

CUISSON: 40 MWUTES TEMPS TOTAL : 1 HEURE 10

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Préchauffez le four à 180C (Thermostat 6).

Lavez les pommes de terre puis faites les cuire, pelez les et réduisez les en purée.

ÉTAPE 2

Cassez grossièrement le chocolat. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain marie.

Mélangez puis incorporez à la purée. Ajoutez les sucres, la farine et les jaunes d'œufs. Mélangez.

SUCRÉF

Montez les blancs en neige, incorporez les délicatement à la préparation.

Huilez le moule à cake puis versez le mélange et cuisez pendant 40 minutes à 180C.



Vous pouvez accompagner ce gâteau d'une boule de glace à la vanille.





Confiture de pommes de terre



INGRÉDIENTS :

500g de pommes de terre (type Bintje)

400g de sucre cristallisé

1 gousse de vanille

1 pincée de cannelle

20cl d'eau

DE L'ÉCOLE LES MATICES D'OYE PLACE





*** PERSONNES: 4 * DIFFICULTÉ : HCLE ★ PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON: 10 MINUTES TEMPS TOTAL: 30 MINUTES

PRÉPARATION :

ETAPE I

Lavez les pommes de terre sans les éplucher. Faites-les cuire à la vapeur pendant une demi-heure. Ouvrez la gousse de vanille en deux et grattez les graines.

ÉTAPE 2

Pendant ce temps, versez le sucre dans une casserole. Ajoutez la cannelle, les graines de vanille et 20 cl d'eau . Mélangez et portez à ébullition. Lorsque la préparation commence à prendre une couleur caramel, retirez-la du feu. Coupez la gousse en 4 et ajoutez-y les morceaux.

ETAPE 3

Égouttez les pommes de terre, pelez-les et réduisez-les en purée. Dans une casserole, versez la purée et le sirop et portez à ébullition sans cesser de mélanger.

Comptez 5 minutes de cuisson puis remplissez les pots de confiture.



Servez cette confiture avec de la dinde grillée et des carottes poêlées.





Frites



INGRÉDIENTS:

10 pommes de terre 2 pains de Végétaline *** PERSONNES : 4

★PRÉPARATION : 10 MINUTES
□ CUISSON : 10 MINUTES

TEMPS TOTAL : 20 MINUTES

PAR LA CLASSE DE GS
DE L'ÉCOLE LES MATICES
D'OYE PLACE

PRÉPARATION :

ETAPE 1

Lavez et épluchez les pommes de terre.

ÉTAPE 2

Coupez les pommes de terre en petits cubes.

ETAPE 3

Faites les cuire dans la friture.







Pommes de terre gratinées au four



PAR LA CLASSE DE MS **DE L'ÉCOLE LES MATICES**

D'OYE PLACE

INGRÉDIENTS :

1 kg de pommes de terre 500g de gruyère râpé S el, poivre

1 pot de crème fraîche

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Lavez les pommes de terre, ne les épluchez pas. Placez les sur la plaque du four pendant 45 min (180C).

RECETTE

SALFF

ÉTAPE 2

Coupez les pommes de terre dans leur longueur (faites un chapeau).

ÉTAPE 3

Creusez et ôtez la chair de la pomme de terre. Mettez cette chair dans un saladier . Mélangez avec le sel, poivre, crème fraiche pour obtenir une purée.

ÉTAPE 4

Remettez cette purée dans chaque pomme de terre évidée, saupoudrez à volonté de gruyère.

ÉTAPE 5

Faites gratiner ces pommes de terre pendant 10 minutes, servez chaud!



Le légume «Star»



*** PERSONNES: 6 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION : 35 MINUTES

CUISSON: 55 MINUTES TEMPS TOTAL: 1 HEURE 30

DEE MEHO :

Vous pouvez ajouter des champignons, des lardons ou des oignons à la préparation.



Galettes de pommes de terre



INGRÉDIENTS :

4 pommes de terre

1 œuf

3 cuillères de farine

S el, poivre

Huile

DE ZOTKERQUE



PRÉPARATION:

ETAPE I

Épluchez les pommes de terre

ÉTAPE 2

Lavez les pommes de terre et râpez les grossièrement.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, mélangez la pomme de terre râpée, l'œuf entier et trois bonnes cuillères de farine. Salez et poivrez.

ETAPE 4

Prenez une grande cuillère du mélange, étalez le légèrement pour le faire cuire avec un peu d'huile dans une poêle ou à la crêpe party. Retournez en cours de cuisson (environ 3 à 4 minutes par côté).



*** PERSONNES: 4 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON: 6-8 MWUTES TEMPS TOTAL: 30 MINUTES

DEE MEHO :

Vous pouvez ajouter du fromage râpé ou des oignons émincés dans vos galettes!





Pommes de terre au four tartiflette



INGRÉDIENTS :

4 grosses pommes de terre (four)

15cl de crème fraîche

200g de lardons

1/2 fromage à tartiflette

S el, poivre

DE L'ÉCOLE DO CENTRE DE ZOTKERQUE





ÉTAPE I

Emballez les pommes de terre dans du papier aluminium et mettez les à cuire au four pendant environ 40 minutes (200C).

Quand celles-ci sont cuites, enlevez le papier aluminium, coupez légèrement le haut de la pomme de terre pour la vider (pour pouvoir la regarnir après)

ÉTAPE Z

Videz chaque pomme de terre dans le saladier et écrasez en purée. Salez, poivrez Ajoutez la crème fraîche et mélangez.

ETAPE 3

Dans une poêle, faites revenir les lardons.

Coupez le fromage en petits dés.

ÉTAPE 5

Une fois les lardons cuits, ajoutez le fromage en dés dans la poêle et laissez fondre.

ÉTAPE 6

Versez le fromage et les lardons dans le saladier et mélangez.



Garnissez les pommes de terre. Remettez au four environ 15 minutes.

Le légume «Star»



*** PERSONNES: 4 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON: 55 MINUTES TEMPS TOTAL: 1 HEURE 15

DEE MEHO :

Vous pouvez accompagner vos pommes de terre au four d'une salade verte.

Tartiflette



D'ADDEDEC Q

INGRÉDIENTS :

250g de reblochon

250g de lardons fumés

800g de pommes de terre

2 oignons

25g de beurre

G ros sel et poivre



*** PERSONNES : 4

** DIFFICULTÉ : TICLE

** PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE 15

PRÉPARATION:

ETAPE 1

Préchauffez votre four à 180C (thermostat 6). Épluchez et détaillez en rondelles vos pommes de terre. Cuisez-les 25 minutes dans une grande casserole remplie d'eau salée.

ETAPE 2

Pendant ce temps, épluchez et émincez les oignons. Cuisez les 15 minutes à feu moyen dans une poêle avec du beurre. Remuez de temps en temps. Réservez les dans un grand bol. Ne jetez pas la graisse de cuisson. Placez les lardons et cuisez les à couvert à feu moyen 10 minutes.

ETAPE 3

Dans la poêle avec les lardons, ajoutez les oignons, les pommes de terre égouttées et mélangez le tout 5 minutes. Poivrez.

ETAPE 4

Transvasez le mélange dans un plat à gratin, non beurré.

Coupez le reblochon en deux dans le sens de l'épaisseur et disposez les deux moitiés sur le dessus.



ETAPE 5

Enfournez 20 minutes et servez dès la sortie du plat.



DEE PEND

Vous pouvez accompagner votre tartiflette d'une feuille de chêne.



Gâteau au chocolat et pommes de terre (Version 2)



INGRÉDIENTS :

300g de pommes de terre

100g de chocolat

3 œufs

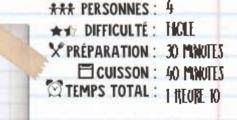
60g de beurre

50g de farine

50g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

RECETTE SUCRÉF



PRÉPARATION :

ETAPE I

Préchauffez le four à 180C (Thermostat 6).

Lavez les pommes de terre puis faites les cuire, pelez les puis réduisez les en purée.

ÉTAPE 2

Cassez grossièrement le chocolat. Faites le fondre avec le beurre au bain marie.

ETAPE 3

Mélangez puis incorporez à la purée. Ajoutez les sucres, la farine et les jaunes d'œufs. Mélangez

ETAPE 4

Montez les blancs en neige, incorporez les délicatement à la préparation.

ETAPE 5

Huilez le moule à cake puis versez le mélange et enfournez pendant 40 minutes à 180C.



Le légume «Star»



DEE MEHO .

On peut également accompagné ce gâteau d'une crème anglaise.



Gâteau suédois aux pommes de terre



INGRÉDIENTS :

150g de sucre

100g de beurre

125g d'amandes en poudre

150g de pommes de terre cuites

à l'eau

3 œufs





*** PERSONNES : 6

** DIFFICULTÉ : TICLE

** PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON: 45 MNUTES

TEMPS TOTAL: 1 HEURE

PRÉPARATION :

Écrasez les pommes de terre en purée fine.

ETAPE 2

Mélangez les avec le sucre, le beurre, les amandes en poudre et les jaunes d'œufs.

ETAPE 3

Montez les blancs en neige très ferme, ajoutez les délicatement à la préparation.

ETAPE 4

Versez la préparation dans un moule à charlotte beurré.

ETAPE 5

Cuisez au four (140C / thermostat 4-5) pendant 45 minutes.



Le légume «Star»



DEE MEND

Servez votre gâteau suédois aux pommes de terre froid accompagné d'une compote de fruits.

Gâteau au chocolat pommes de terre (Version 3)



INGRÉDIENTS :

300g de pommes de terre

100g chocolat

3 œufs

60g de beurre

50g de sucre

50g de farine

1 sachet sucre vanilllé



*** PERSONNES: 4 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION: 30 MINUTES

CUISSON: 40 MWUTES TEMPS TOTAL: 1 HEURE 10

PRÉPARATION :

ETAPE I

Préchauffez le four à 180c. Lavez les pommes de terre puis faites les cuire. Epluchez les puis réduisez les en purée.

ETAPE 2

Cassez grossièrement le chocolat. Faites fondre le beurre au bain marie. Mélangez puis incorporez à la purée.

ETAPE 3

Ajoutez les sucres, la farine, et les jaunes d'œufs. Mélangez.

ETAPE 4

Montez les blancs en neige, incorporez les délicatement à la préparation.

ETAPE 5



Huilez le moule à cake puis enfournez pendant 40 minutes à 180C.

C'est Antoine-Auguste Parmentier qui a fait découvrir la pomme de terre aux français.



Purée de patates douces



INGRÉDIENTS :

800g de patates douces 20cl de crème fraîche Haile d'olive

S el, poivre

RECETTE PRÉPARÉE PAR LA CLASSE DE CP DE L'ÉCOLE VERMER DE VIERLE ÉGLISE

RECETTE SALÉF



*** PERSONNES : 5

** DIFFICULTÉ : TICLE

** PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON: K) MINUTES
TEMPS TOTAL: 35 MINUTES

PRÉPARATION:

ETAPE 1

Mettez une grande quantité d'eau à chauffer.

ETAPE 2

Épluchez les patates douces et coupez les en petits morceaux. Faites les cuire dans l'eau en ébullition pendant 10 minutes.

ETAPE 3

Passez les patates douces cuites au mixer avec la crème et de l'huile d'olive.

ETAPE 4

Salez, poivrez.



Le légume «Star»



LE SAVEZ-YOOS ?

Parce qu'elle ressemble à la patate douce, la pomme de terre s'est vue affublée du surnom familier de « patate ».

Le légume «Star»



Le poireau

Soupe de poireaux-pommes de terre



INGRÉDIENTS :

6 poireaux

4 pommes de terre

2 oignons

S el

Poivre

D'ADDEDECO.



*** PERSONNES: 6 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE

🔀 PRÉPARATION : 10 MINUTES CUISSON: 30 MINUTES TEMPS TOTAL: 40 MINUTES

PRÉPARATION:

ETAPE I

Épluchez les pommes de terre, l'oignon et coupez le vert des poireaux.

ETAPE 2

Lavez les légumes puis placez les dans une cocotte.

ETAPE 3

Recouvrez les légumes d'eau. Salez, poivrez.

ETAPE 4

Faites les cuire.

ETAPL 5

Mixez les légumes. La soupe est prête!!





Vous pouvez ajouter de la crème fraîche à votre soupe pour la rendre plus onctueuse.

Quiche aux poireaux et lardons



BOYE PLACE

INGRÉDIENTS :

U ne pâte brisée

4 œufs

20cl de crème liquide

25cl de lait

100g de lardons fumés

4 à 5 gros poireaux

100g de gruyère râpé

S el, poivre



*** PERSONNES: & ★★ DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON: 30 MWUTTS

TEMPS TOTAL: 1 HEURE

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 200C (thermostat 6-7).

ÉTAPE 2

Coupez les poireaux en fines rondelles et faites les cuire à la vapeur 10 minutes.

ÉTAPE 3

Faites dorer les lardons à la poêle, ajoutez les poireaux cuits, poursuivez la cuisson à feu moyen durant 5 minutes.

ÉTAPE 4

Dans un grand saladier , mélangez les œufs, la crème , le lait et le gruyère.

ÉTAPE 5

Recouvrez le moule à tarte avec la pâte brisée puis tapissez le fond avec la préparation.

ÉTAPE 6

Enfournez pendant 30 min.



Vous pouvez remplacer le gruyère râpé par du chèvre. Délicieux!



Poireaux gratinés au jambon



INGRÉDIENTS:

4 poireaux

4 tranches de jambon

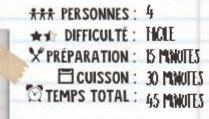
75g de gruyère râpé

U ne briquette de béchamel

S el, poivre

BOYE PLACE





PRÉPARATION :

ETAPE 1

Lavez et faites cuire les poireaux 30 minutes à la vapeur.

ETAPE 2

Égouttez les poireaux dans une passoire.

ETAPE 3

Enroulez les dans une tranche de jambon chacun.

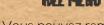
ETAPE 4

Disposez les dans un plat, recouvrez de béchamel et parsemez le reste de fromage râpé.

ETAPE 5

Faites gratiner au four à 210C pendant 15 minutes.





Vous pouvez remplacez les poireaux par des en-



Soupe de poireaux : le potage du dragon



INGRÉDIENTS :

1 poireau

2 pommes de terre

1 oignon

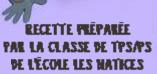
1 cube de bouillon de légumes

S el, poivre

1,5L d'eau

2 portions de vache qui rit

RECETTE SALÉE



D'OYE PLACE

PRÉPARATION:

ÈTAPE I

Nettoyez le poireau et coupez le en rondelles. Mettez aussi les tiges vertes qui ont l'air tendre, ne mettez pas les plus vieilles.

ETAPE 2

Épluchez les pommes de terre et coupez les en 4.

ETAPE 3

Coupez l'oignon en 4.

ETAPE 4

Mettez le bouillon de légumes dans l'eau froide et ajoutez les légumes.

ÉTAPE 5

Faites bouillir, couvrez et laissez cuire 1 bonne heure.

ETAPE 6

Mixez le tout, salez et poivrez.



*** PERSONNES : 4

** DIFFICULTÉ : FICLE

** PRÉPARATION : 15 MINUIES

CUISSON: (0 MWUTTS

TEMPS TOTAL: 1 HEURE 15

Le contremaître chargé de surveiller l'avancement des travaux, dans le bassin minier du Nord-Pasde-Calais au XIXº siècle, est appelé le « porion », c'est-à-dire poireau en patois picard.



Soupe de vert de poireaux



INGRÉDIENTS :

L e vert de 4 poireaux

2 pommes de terre moyennes

1 cube de bouillon de volaille

Eau (environ 1L)

S el

PRÉPARATION :

ETAPE 1

Triez votre vert de façon à ne garder que les fibres en bon état et pas trop dures.

RECETTE

SALÉF

ETAPE 2

Coupez les en tronçons d'environ 3cm de long.

ETAPE 3

Épluchez vos pommes de terre et coupez les en cubes.

ETAPE 4

Versez le tout dans votre cocotte. Ajoutez une poignée de gros sel et un cube de bouillon de volaille. Couvrez d'eau froide et faites cuire environ 30 minutes à partir du sifflement de la cocotte.

ETAPL 5

Mixez ensuite longuement et servez aussitôt.



*** PERSONNES: 4 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE

🔀 PRÉPARATION : 10 MINUTES CUISSON: 75 MWUTTS

TEMPS TOTAL: 35 MINUTES

LE SAVEZ-YOOS ?

L'expression « poireauter » nous vient du XIXesiècle. On disait alors « planter son poireau » pour dire qu'on attendait longtemps.



Tarte aux poireaux et petits lardons



INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée
- 3 beaux poireaux
- 150g de petits lardons
- 25cl de crème liquide ou crème fraîche
- 25cl de lait
- 125g de fromage râpé (gruyère)
- 3 œufs
- S el, poivre

RECETTE SALÉE



ÉTAPE I : PRÉPARATION DE LA GARNITURE

Préchauffez votre four à 200C. Retirez le vert des poireaux que vous conserverez pour faire une bonne soupe. Coupez le blanc des poireaux dans la longueur puis en tronçons de 2cm. Faites revenir les blanc de poireaux dans une poêle à feu vif de manière à les faire dorer, ils doivent rester fermes.

ÉTAPE 2 : PRÉPARATION DE L'APPAREIL À CRÈME, LE FOND DE TARTE

Dans un saladier, versez la crème que vous mélangerez aux œufs entiers de manière énergique.

Ajoutez ensuite le lait et mélangez à nouveau. Ajoutez le fromage râpé, salez, poivrez.

ÉTAPE 3 : RÉAUSATION DE LA TARTE AUX POREAUX

Dans un plat à tarte, étalez la pâte brisée. Disposez au fond les poireaux puis les lardons.

Versez l'appareil à crème par-dessus.

ÉTAPE 4 : COISSON DE LA TARTE AUX POIREAUX

Enfournez la tarte environ 35-40 minutes. Faites dorer le dessus



*** PERSONNES : 4/6

** DIFFICULTÉ : HICLE

** PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON: 35 MMUTES

TEMPS TOTAL: 50 MINUTES

Vous pouvez remplacer les lardons par des lamelles de jambon.





Crumble de poireaux



DE HORTKEROGE

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte à crumble :

250g de farine - 150g de beurre (ou 1/2 verre

RECETTE

SALÉF

1 œuf entier - Sel, poivre + un peu d'eau

Pour la sauce aux poireaux :

4 poireaux - 100g de comté

6 c. à soupe de crème fraiche

3 œufs - S el et poivre



*** PERSONNES: &

** DIFFICULTÉ: HICLE

** PRÉPARATION: 30 MINUTES

CUISSON: 40 MANUTES TEMPS TOTAL: 1 HEURE 10

PRÉPARATION:

ETAPE I

Faites cuire les 4 poireaux à la vapeur, en petits morceaux.

ETAPE 2

Battez 3 œufs entiers avec la crème fraîche et le comté. Ajoutez les aux poireaux.

ETAPE 3

Déposer la sauce aux poireaux dans un plat à tarte.

ETAPE 4

Émiettez la pâte à crumble, par dessus.

ETAPE 5

Enfournez à 210C (thermostat 7) pendant 40 min.



UN PEO P'NISTORE

Le poireau proviendrait du Moyen-Orient mais ses origines précises restent très floues. Il était déjà cultivé dans **l'Égypte ancienne** où il symbolisait la victoire : le pharaon Kheops en offrait à ses meilleurs guerriers.

Madeleines de poireaux



INGRÉDIENTS :

100g de farine

1 c. à café de levure chimique

2 œufs

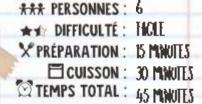
90g de beurre

1 poireau

1 c. à soupe d'huile d'olive

S el et poivre





PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Épluchez le poireau, rincez-le sous l'eau fraîche puis émincez-le. Faites-le cuire pendant environ 15 min dans une poêle chaude huilée en mélangeant souvent.

ÉTAPE 2

Préchauffez le four à 200C (th.6/7). Faites fondre le beurre dans une petite casserole et réservez.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sel et le poivre. Incorporez le beurre fondu puis la farine, la levure et le poireau.

ÉTAPE 4

Répartissez la pâte dans les empreintes d'une plaque à madeleines.

Enfournez et faites cuire environ 15 min.

ÉTAPE 5

Démoulez et servez tiède ou froid.



Vous pouvez ajouter des lardons à votre prépara-



Fondue de poireaux



INGRÉDIENTS :

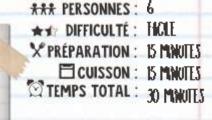
Poireaux (1 botte)

Beurre

Crème fraîche

S el et poivre

DE ZOTKERQUE





PRÉPARATION:

ETAPE 1

Lavez et préparez les poireaux, gardez un peu de vert.

ETAPE 2

Coupez les en petits morceaux sur la planche à découper.

ETAPE 3

Dans une sauteuse, faire fondre un morceau de beurre et versez ensuite les petits morceaux de poireaux. Remuez pendant la cuisson avec une cuillère en bois. Salez et poivrez.

ETAPE 4

En fin de cuisson, ajoutez une à deux cuillères à soupe de crème fraîche.







Quiche aux poireaux



DE ZOTKEROUE

INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée

2 œufs

1 brique de crème fraîche liquide

2 poireaux

S el et poivre

G ruyère râpé

L ardons (facultatif)



*** PERSONNES : &

** DIFFICULTÉ : TICLE

** PRÉPARATION : 20 MANUTES

CUISSON: 25 MANUTES

TEMPS TOTAL: 45 MINUTES

PRÉPARATION:

ETAPE I

Préparez une fondue de poireaux.

ÉTAPE 2

Étalez la pâte brisée dans un plat à tarte et piquez la avec une fourchette. Répartissez la fondue de poireaux dans le fond.

ETAPE 3

Dans un saladier, battez 2 œufs entier. Ajoutez du sel, du poivre et la crème fraîche. Mélangez bien le tout.

ETAPE 4

Faites revenir les lardons dans une poêle et disposez les au dessus des poireaux (facultatif)

ETAPE 5

Versez dans le plat le mélange œufs/crème. Parsemez de gruyère râpé. Enfournez pendant environ 25 min à 180C.

LE SAVEZ-YOOS ?

Facile à cultiver, le poireau résiste à des températures basses, allant jusqu'à -7 °C.

Le légume «Star»



Le légume «Star»



Les légumineuses

Crème de petits pois



INGRÉDIENTS :

1 kg de petits pois en cosse ou 400g de petits pois écossés

1 oignon

1 oignon nouveau

100g de crème fraîche épaisse

15cl de crème liquide

1 tablette de bouillon

1 morceau de sucre, gros sel



*** PERSONNES : 4

** DIFFICULTÉ : TICLE

** PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON: IS MINUTES
TEMPS TOTAL: 45 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Faites dissoudre la tablette de bouillon dans 30cl d'eau chaude. Fouettez la crème liquide froide en chantilly et réservez -la au réfrigérateur.

RECETTE

SALÉF

ÉTAPE 2

Écossez les petits pois. Epluchez et émincez les oignons. Plongez-**les dans 2L d'eau bouillante avec** 2 c. à soupe de gros sel. Laissez bouillir à découvert pendant 10 minutes.

ÉTAPE 3

Entre temps, préparez un saladier et des glaçons.

ETAPE 4

Égouttez rapidement les légumes et plongez-**les pendant 5 minutes dans de l'eau glacée pour arrê**ter la cuisson. Égouttez à nouveau. Passez-les au moulin à légumes grille fine et récupérez la purée dans une casserole.

ÉTAPE 5

Ajoutez le bouillon, la crème fraîche épaisse et le sucre. Poivrez et portez à ébullition

Ajoutez 3 c. à soupe de crème chantilly et fouettez quelques secondes.

ÉTAPE 6

Servez aussitôt.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-YOUS ?

À Marseille, les cosses contenant 9 petits pois étaient considérées comme porte-bonheur.



Houmous libanais



INGRÉDIENTS :

1 boite de pois chiche de 240g

2 gousses d'ail

2 c. à soupe de tahini

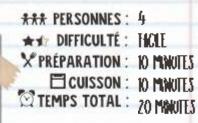
1/2 à 1 citron

Huile d'olive

S el, poivre

Paprika et cumin

RECETTE SALÉE



PRÉPARATION:

ETAPE 1

Égouttez les pois chiches et retirez la peau.

ÉTAPE 2

Mettez les pois chiches dans un mixer, ajoutez les gousses d'ail dégermées ainsi que le jus de citron et le tahini. Mixez le tout en ajoutant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une pate homogène et veloutée. Salez et poivrez.

ETAPE 3

Présentez le houmous dans une assiette creuse après y avoir ajouter du cumin et du paprika.

ÉTAPE 4

Servez avec du pain pita.





LE SAVEZ-VOOS ?

Le tahini (ou tahiné) est une purée de sésame.

Bolognaise aux lentilles



INGRÉDIENTS :

1 grosse boîte de tomates pelées

1 poireau

1 gros oignon

1 carotte

3 verres de lentilles

1 verre de vin blanc

Herbes de Provence, sel, poivre

RECETTE SALÉF



PRÉPARATION :

ETAPE 1

Émincez l'oignon et le poireau. Râpez la carotte.

ETAPE 2

Faites suer le tout dans une cocotte en fonte préalablement huilée (7-8 min).

Ajoutez les tomates, les épices, le vin blanc, sel et poivre et laissez mijoter 3/4 d'heure.

ETAPE 4

Parallèlement cuisez les lentilles à 90% (selon indication sur le paquet). Lorsque les lentilles sont presque cuites, les égoutter et les mettre dans la sauce tomate.

ETAPL 5

Ajoutez un peu d'eau si nécessaire (cela doit avoir la consistance d'une

bolognaise à viande).

ETAPE 6

Laissez mijoter encore 5 à 10 minutes.

Dégustez avec des pâtes.

LE SAVEZ-YOOS ?

Pendant longtemps on a appelé la lentille « la viande du pauvre » en raison de ses qualités nutritives exceptionnelles.

Le légume «Star»



Fondant au chocolat, pois chiche et abricot



DE L'ÉCOLE DO BRÉDEHARDE DE L'ÉCOLE DO BRÉDEHARDE

INGRÉDIENTS :

370g de pois chiches cuits

2 œufs

200g de chocolat noir

100g d'abricots dénoyautés

180ml d'eau

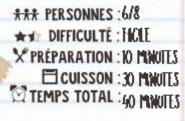
1/2 sachet de levure chimique

1 cuillère à soupe d'arôme de vanille

1/2 c. à café de gingembre en poudre

1/2 c. à café de cannelle en poudre

RECETTE SUCRÉE



PRÉPARATION :

ETAPE 1

Préchauffez le four à 180C. Portez l'eau à ébullition et plongez-y les abricots pendant 5 minutes.

ETAPE 2

Dans le bol du robot, versez les abricots, l'eau, le chocolat fondu et les épices. Mélangez puis ajoutez les autres ingrédients un par un jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

ETAPE 3

Versez dans un moule rond (d'environ 20 cm) à bord haut beurré

et fariné au préalable ou en silicone. Enfournez pour 30 minutes et laissez refroidir avant de déguster.



Le légume «Star»



UN PEO D'HISTORI

Selon la légende, le philosophe romain Cicéron devrait son surnom à un membre de sa famille qui avait, soit une verrue en forme de pois chiche (Cicer) sur le nez soit était marchand de pois chiches.

Salade mexicaine



INGRÉDIENTS :

- 1 boîte de haricots rouges
- 3 tomates moyennes
- 2 avocats
- 1 petit oignon nouveau

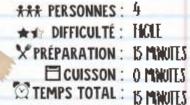
Le jus d'un demi citron

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 petite boîte de maïs

S el

RECETTE SALFE





PRÉPARATION:

ETAPE 1

Coupez les tomates en dès, les avocats également (pas trop murs les avocats, il ne faut pas qu'ils se transforment en purée).

ETAPE 2

Coupez finement l'oignon. Ajoutez les haricots rouges et le maïs puis mélangez le tout dans un saladier.

ETAPE 3

Assaisonnez directement dans le saladier avec le jus d'un demi citron, une cuillère à soupe d'huile d'olive et salez à votre convenance.

ETAPE 4

Réservez au frigo.



Le légume «Star»

BÉE MEHO :

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter **des poivrons ou des œufs** cuits durs à votre salade.



Chili



INGRÉDIENTS :

500g de viande hachée

1 poivron vert, 1 poivron rouge

2 gros olgnons

2 gousses d'ail

1 petite boîte de tomates pelées

1 grosse boîte de haricots rouges

Piment ou tabasco

De la poudre à chili



*** PERSONNES: 4 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON: 20 MINUTES TEMPS TOTAL: 35 MINUTES

PRÉPARATION:

ETAPE 1

Faites revenir les oignons émincés finement, une fois bien blonds, ajoutez les poivrons coupés en fines lamelles. Faites revenir 5 bonnes minutes.

SALÉF

ETAPE 2

Ajoutez la viande et remuez, ajoutez les tomates pelées et assaisonnez.

ETAPE 3

Ajoutez les haricots rouges, l'ail pelé et le piment ou la poudre de chili.

ETAPL 4

Laissez mijoter.







Gâteau sucré aux lentilles



INGRÉDIENTS :

2 pâtes sablées

200g de lentilles vertes du Puy

110g de cassonade

2 sachets de sucre vanillé - Cannelle

1 jus de clémentine

3 grosses c. à soupe de crème fraîche

épaisse et légère

2 œufs + 1 jaune pour dorer



*** PERSONNES: 6 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE

PRÉPARATION: 45 MINUTES CUISSON: 30 MINUTES

TEMPS TOTAL: 1 HEURE 15

PRÉPARATION :

ÉTAPE I

Faites cuire les lentilles 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Préchauffez le four Th.6 (180C).

SUCRÉF

ÉTAPE 2

Mixez ensemble les œufs, la crème, la cassonade,1 pincée de cannelle,1 sachet de sucre vanillé, les zestes de clémentine et le jus de clémentine et les lentilles cuites.

ÉTAPE 3

Étalez une pâte sablée dans un plat à tarte. Piquez le fond avec une fourchette.

Versez dessus le mélange de crème aux lentilles.

ÉTAPE 5

Couvrez avec la deuxième pâte sablée, soudez bien les 2 bords des pâtes en pinçant. Dorez la surface au jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau.

ÉTAPE 6

Enfournez 35 minutes.



Le légume «Star»

LE SAVEZ-YOUS ?

La lentille a donné son nom à des instruments optiques en raison de leur forme aplatie très semblable à : l'objectif d'un appareil photo ou des verres de contact.



Falafel



D'OYE PLAGE

INGRÉDIENTS :

200g de pois chiches - S el

500g de fèves sèches - Huile pour friture

1 oignon moyen - 2/3 gousses d'ail

1 bouquet de persil

3 c. à soupe de farine - 1 c à café de paprika

1 c à café de cumin en poudre

1 c à café de coriandre en poudre

3 c. à soupe de basilic frais haché

RECETTE SALÉF



*** PERSONNES: 4 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION: 60 MINUTES

CUISSON: 20 MINUTES TEMPS TOTAL: 1 HEURE 20

PRÉPARATION :

ÉTAPE I

Faites tremper les pois chiches et les fèves dans l'eau 12h, égouttez les et cuisez 45mn à l'auto cuiseur.

ÉTAPE 2

Pelez oignon et l'ail, hachez les avec le persil..

ETAPE 3

Passez les fèves et les pois chiches au mixeur.

Mélangez avec le persil, l'oignon, l'ail, la farine, les épices, le sel.

ÉTAPE 5

Pétrissez le tout avec les mains en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Rassemblez la pâte et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30min.

Façonnez une trentaine de boulettes de la grosseur d'une pièce de 2 euros.

ÉTAPE 8

Faites les frire 2/3mn puis égouttez les sur du papier absorbant.



Vous pouvez remplacer les fèves (un peu coûteuses à l'achat) par des

flageolets.

Le légume «Star»



Soupe de pois cassés



INGRÉDIENTS :

2 oignons

2 carottes

G ros sel

Un peu de poivre

1 boîte de pois cassés sec

Huile d'olive





*** PERSONNES: 6 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE

PRÉPARATION: 45 MINUTES

TEMPS TOTAL: 1 HEURE 45

CUISSON: 45 1 60 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Préparez les pois cassés : faites les tremper 30 minutes minimum dans un saladier d'eau chaude.

ÉTAPE 2

Épluchez les oignons et les carottes. Coupez les en petits morceaux.

ÉTAPE 3

Dans une casserole, versez un peu d'huile d'olive. Faites suer les oignons en remuant bien. Ajoutez les morceaux de carottes et mélangez.

ETAPE 4

Videz l'eau des pois cassés, égouttez les et mettez les dans la casserole.

ÉTAPE 5

Ajoutez de l'eau (5 fois le volume des pois) avec une cuillère de gros sel et un peu de poivre. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant environ 1h30.





On peut éventuellement y ajouter un peu de crème fraîche ou des lardons revenus à la poêle avant dégusta-

Le légume «Star»



Muffins pommes lentilles



DE ZOTKEROUE

INGRÉDIENTS :

50 ml de lait - 1 pomme

125g de farine - 50g de sucre en poudre

50g de beurre demi-sel

75g de lentilles cuites (env 37g crues)

Extrait de vanille (facultatif)

1 gros œuf - 4g de levure

65g de fromage blanc



*** PERSONNES : 4 ** DIFFICULTÉ : TICLE

** PRÉPARATION : 20 MANUTES

CUISSON: IS MINUTES
TEMPS TOTAL: 35 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Faites cuire les lentilles dans 3 à 4 fois leurs volume d'eau pendant 25 à 30 minutes.

ÉTAPE 2

Quand elles sont cuites, écrasez les à la fourchette en ajoutant 3 gouttes d'extrait de vanille ou un peu de sucre vanillé.

RECETTE

SUCRÉF

ETAPE 3

Dans un saladier, versez la farine et la levure. Mélangez.

ETAPE 4

Dans un autre saladier, battez l'œuf avec le sucre. Ajoutez le beurre fondu, puis le lait. Mélangez.

ÉTAPE 5

Ajoutez ensuite la pomme coupée en dés, le fromage blanc, puis les lentilles écrasées et mélangez.

ÉTAPE 6

I ncorporez enfin la farine et la levure. Versez dans les moules.

etape 7

Enfournez pendant environ 15 minutes à 180C pour des petits muffins, dans un four préchauffé.





LE SAVEZ-YOOS ?

Cultivée partout dans le monde au XXIe siècle, on ne trouve quasiment plus la lentille à l'état sauvage.

Lo fruit «Star»



La pomme



Crumble facile aux pommes



INGRÉDIENTS:

6 pommes

125g de sucre en poudre

150g de farine

125g de beurre

ÉCOLE DO COMMANDANT COOSTEAD DE SAINT-OPER-CAPELLE



*** PERSONNES: 4 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE X PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON: 20-25 MINUTES

TEMPS TOTAL: 40 MINUTES

PRÉPARATION :

ETAPE 1

Préchauffez le four à 200C. Épluchez les pommes. Coupez les en petits cubes.

ETAPE 2

Faites revenir les cubes de pommes dans du beurre pendant 5 min.

ETAPE 3

Répartissez les pommes dans 4 ramequins.

ETAPE 4

Préparez la pâte pour le crumble en mélangeant la farine avec le sucre et le beurre partiellement fondu. Malaxez bien à la main et parsemez la pâte sur les pommes.

ETAPL 5

Enfournez 20-25 min. À servir tiède. Délicieux!



Le fruit «Star»

LE SAVEZ-YOOS ?

Les pommes dégagent de l'éthylène, un gaz qui favorise la maturation des fruits. Placez quelques pommes parmi vos bananes ou avocats, ils mûriront plus rapidement.



Gâteau moelleux pommes poires et amandes

INGRÉDIENTS :

2 pommes et 1 poire

200g de sucre

200g de farine

1 sachet de levure

1/2 verre d'huile

20cl de crème fraîche

100g de poudre d'amande

4 œufs - Amandes effilées

DE SAINT-OMER-CAPELLE





*** PERSONNES: & ★★ DIFFICULTÉ : HCLE

PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS TOTAL : 1 HEURE IS

CUISSON : 40-45 MINUTES

PRÉPARATION :

ÉTAPE !

Préchauffez le four à 180C. Mettez la crème fraîche, le sucre et les œufs dans le bol d'un robot puis fouettez.

ÉTAPE 2

Ajoutez la poudre d'amande. Fouettez de nouveau.

ETAPE 3

Incorporez petit à petit la farine et la levure. Rajoutez l'huile.

ETAPE 4

Introduisez les pommes en dés et les poires. Remuez et versez la pâte obtenue dans un moule à manqué beurré et fariné.

ETAPE 5

Décorez le dessus avec les amandes effilées. Cuire environ 40-45 min.

Attendez que le gâteau ait refroidi avant de le démouler.

Offerte par Pâris à Aphrodite, la pomme est à l'origine de la guerre de Troie.



Tartelettes aux pommes



DE SAINT-OPER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte brisée :

300g de farine

125g de beurre

1 c. à soupe d'huile

1 dl d'eau

6 pommes

S ucre

RECETTE SUCRÉE



ETAPE 1

Mélangez la farine, le beurre, l'huile puis l'eau et pétrissez.

ETAPE 2

Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie et garnissez les moules.

ETAPE 3

Épluchez les pommes. Coupez des lamelles de pommes (=3 pommes) et coupez le reste des pommes en petits morceaux et réduisez les en compote.

ETAPE 4

Disposez la compote sur la pâte brisée. Ajoutez les lamelles de pommes et saupoudrez de sucre.

ETAPE 5

Enfournez 15-25 minutes à 200C.



Le fruit «Star»

CUISSON: 20 MINUTES TEMPS TOTAL: 50 MINUTES

*** PERSONNES: 6 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION : 30 MINUTES

UN PEO D'MISTORE

La pomme est apparue sur Terre il y a environ

80 millions d'années.



Tiramisu à la pomme



INGRÉDIENTS :

150g de mascarpone 150g de fromage blanc 0% MG 2 pommes G ranny S mith 10 spéculoos 2 c. à soupe rase de sucre *** PERSONNES: 6

** DIFFICULTÉ: HICLE

** PRÉPARATION: 30 MINUTES

** CUISSON: 0 MINUTES

** TEMPS TOTAL: 30 MINUTES







PRÉPARATION:

ETAPE I

Fouettez le mascarpone avec le sucre et le fromage blanc.

ETAPE 2

Pelez et coupez les pommes en petits dés.

ETAPE 3

Émiettez grossièrement les spéculoos.

ETAPE 4

Préparez vos verrines. Alternez une couche de spéculoos, une couche de crème, une couche de pommes, une couche de crème, une couche de pommes puis finissez avec le reste de spéculoos.

ETAPE 5

Réservez au frais (au moins 2h00).



BEE MEHO:

Décorez avec quelques chips de pommes si vous le souhaitez.

Tourbillon d'Élodie à la pomme



INGRÉDIENTS:

10 grosses pommes200g de chocolat noir en tablette20cl de crème liquide

Vermicelle arc-en-ciel (facultatif)

RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE CP-CEI
E L'ÉCOLE DO COMMANDANT
COOSTEAD
DE SAINT-OMER-CAPELLE



*** PERSONNES: 10 ** DIFFICULTÉ: HICLE ** PRÉPARATION: 15 MINUTES ** CUISSON: 0 MINUTES *** TEMPS TOTAL: 15 MINUTES

PRÉPARATION:

ETAPE 1

Coupez le chocolat en morceaux dans une casserole. Ajoutez y la crème liquide.

ETAPE 2

Faites fondre à feu doux en remuant.

ETAPE 3

Coupez les pommes en petits dés.

ETAPE 4

Disposez les dans des coupelles à dessert.

ETAPE 5

Versez le chocolat au dessus des pommes.







Le fruit «Star»



Les agrumes



Gâteau à l'orange



INGRÉDIENTS :

2 oranges

2 œufs

150g de sucre

50g de poudre d'amande

100g de farine

1 sachet de levure

RECETTE SUCRÉE

*** PERSONNES : 8

X PRÉPARATION: 30 MINUTES

CUISSON: 50 MINUTES
TEMPS TOTAL: 1 (TEURE 20)

T INCOME ZO

PRÉPARATION:

ETAPE 1

Préchauffez le four à 160C. Hachez le zeste des oranges.

ETAPE 2

Épluchez les oranges. Mixez les.

ETAPE 3

Ajoutez les œufs, le sucre, la poudre d'amande, la farine, la levure et les zestes.

ETAPE 4

Versez dans un moule de 18 cm de diamètre avec du papier sulfurisé.

ETAPE 5

Enfournez 50 minutes à 160C.



Le fruit «Star»



UN PEO D'MISTORE

Les premières traces de l'orange apparaissent en Chine, près de 2 200 ans avant notre ère.



La tarte meringuée au citron et à la clémentine *** PERSONNES: &



INGRÉDIENTS :

1 pâte brisée

Pour la crème citron-clémentine :

75g de sucre, 30g de beurre

1 citron et 4 clémentines

1 out entier, 1 jaune d'out

Pour la meringue :

120g de sucre, 3 blancs d'œufs

1 pincée de sel







★★ DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION: 35 MINUTES

CUISSON: 40 MINUTES

TEMPS TOTAL: 1 HEURE 15

PRÉPARATION:

ETAPE I

Prélevez les zestes et râpez les.

ETAPE 2

Ajoutez le sucre, le jus et le beurre. Faites chauffer en remuant. Ajoutez l'œuf et le jaune d'œuf. Continuez à bien cuire la crème.

ETAPE 3

Garnissez la pâte brisée préalablement cuite à blanc pendant 30 min à 200C. Faites une séparation avec du papier cuisson pour ne pas mélanger les 2 crèmes. Retirez le papier lorsque les crèmes refroidissent.

ETAPE 4

Mélangez les blancs d'œufs avec le sucre puis chauffez pendant 5 min.

Couvrez le dessus de la tarte avec la meringue et dessinez y des croisillons.

ETAPE 5

Enfournez et dorez la meringue pendant 5 à 8 min à 210C.





LE SAVEZ-VOOS ?

Dans la médecine traditionnelle arabe, le citron était utilisé contre l'eczéma sous forme de jus mêlé à de l'huile d'olive ou d'amande. Le jus de citron servait aussi à nettoyer les blessures ou les coupures, ainsi qu'à soulager la douleur et la brûlure provoquées par les piqures d'insectes.

Madeleines à l'orange



INGRÉDIENTS :

140g de sucre

2 œufs + 2 jaunes d'œuf

100g de beurre

1 orange

50cl de lait

180g de farine

1 pincée de vanille

1 c. à café de levure





ETAPE 1

Fouettez vivement les œufs, les jaunes et le sucre. Râpez l'orange et recueillez le zeste.

ETAPE 2

Ajoutez le lait, la vanille, la levure chimique. Mélangez bien. I ncorporez le beurre en pommade.

ETAPE 3

Beurrez et farinez les moules à madeleines. Remplissez les au 3/4.

ETAPE 4

Enfournez (180C) pendant 15 min.

ETAPE 5

Démoulez et laissez refroidir sur une grille.



Le fruit «Star»



*** PERSONNES: 6 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE X PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : IS MINUTES TEMPS TOTAL: 35 MINUTES

VOUS LE SAVEZ SÛREMENT!

L'orange est riche en vitamine C. Excellent fruit pour lutter contre la fatique!



Soleil de fruits



INGRÉDIENTS:

Des oranges

Des pommes

Des amandes effilées

Des bananes (facultatif)

RECETTE SUCRÉE

*** PERSONNES : 4 ** DIFFICULTÉ : TICLE ** PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON: 0 MAUTES
TEMPS TOTAL: 10 MAUTES

PRÉPARATION:

ETAPE 1

Épluchez vos fruits et coupez-les en dès.

ÉTAPE 2

Pressez quelques oranges.

ETAPE 3

Mettez le tout dans un saladier au frais pendant une heure.

ETAPE 4

Parsemez d'amandes avant de servir.





DEE MEHO :

Pour plus de fraîcheur, vous pouvez agrémenter votre salade de fruits de quelques feuilles de menthe.



Tartelettes crémeuses au citron



INGRÉDIENTS :

Pour la pâte sucrée

70g de beurre, 1 œuf

50g de sucre, 100g de farine

25g de poudre d'amande

1 c. à café d'extratt de vanille

Pour la garniture :

75g de sucre, 2 œufs, 50g de beurre

5cl de jus de citron (soit 1 citron)





*** PERSONNES : 6

** DIFFICULTÉ : HICLE

** PRÉPARATION : 45 MINUITS

CUISSON: 35 MINUTES

TEMPS TOTAL: 1 KEURE 20

PRÉPARATION:

ETAPE I

Pour la pâte : travaillez ensemble le beurre ramolli et le sucre au batteur ou à la main. Faites cuire au moins 20 min. Les bords et les dessous des tartelettes doivent être bien dorés.

ETAPE 2

Pour la garniture : mettre tous les ingrédients de la crème citron à chauffer au bain-marie. Mélanger bien au préalable et fouettez sans arrêt jusqu'à ce que le mélange épaississe. La préparation doit atteindre 60C au moins pendant quelques minutes afin d'être bien stérilisée.

ETAPE 3

Ajoutez l'œuf puis la farine et la poudre d'amande.

ETAPE 4

Ajoutez l'extrait de vanille. Faites une boule et réservez au frais dans du film.

ÉTAPE 5

Préchauffez le four 15 minutes à 180C. Foncez des moules à tartelettes, piquez le fond.

ÉTAPE 6

Versez la garniture dans les tartelettes et réservez au frais plusieurs heures.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le citron se conserve remarquablement bien. Au temps de la marine à voile, les navigateurs l'utilisaient pour prévenir le scorbut. Cette maladie due à une carence alimentaire en vitamine C peut entraîner la mort et se traduit par un déchaussement progressif des dents.



Le fruit «Star»



Les fruits exotiques

Rochers coco



INGRÉDIENTS :

100g de sucre semoule 125g de noix de coco râpée

2 blancs d'œufs

U ne pincée de sel

ECETTE PRÉPARÉE PAR LA CLASSE DE CMI-CMZ DE L'ÉCOLE DO COMMANDANT COOSTEAD DE SAINT-OPER-CAPELLE

*** PERSONNES: 6 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE X PRÉPARATION : 15 MINUTES CUISSON: 15 1 30 MINUTES TEMPS TOTAL: 45 MINUTES



PRÉPARATION :

ETAPE 1

Montez les blancs d'œufs en neige et ajoutez y une pincée de sel.

ETAPE 2

Ajoutez délicatement le sucre et la noix de coco mélangés.

ETAPE 3

Formez des petites pyramides et placez les sur une feuille de papier sulfurisée en les espaçant.

ETAPE 4

Enfournez 15 à 30 minutes à 180C en surveillant.

N'attendez pas que les rochers refroidissent pour les décoller. Bon appétit!



Le fruit «Star»



LE SAVEZ-VOUS ?

La noix de coco est aussi une matière première cosmétique! On tire le coprah de la pulpe séchée de la noix de coco. L'huile obtenue à partir du coprah est très riche en acides gras saturés, et sert en Polynésie française, à la fabrication du monoï.



Charlotte à l'ananas



COOSTEAD DE SAINT-OPER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

1 grande boîte d'ananas au sirop

2 feuilles de gélatine

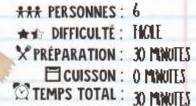
30 à 35 biscuits à la cuillère

500g de fromage blanc

65cl de crème liquide très froide

125g de sucre en poudre







PRÉPARATION :

ETAPE I

Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Égouttez l'ananas en gardant le sirop. Faites chauffer 10 cl de sirop dans une petite casserole à feu moyen. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez pour la faire dissoudre. Coupez le feu et laissez tiédir.

ÉTAPE 2

Dans une jatte, travaillez le fromage blanc avec le sucre en poudre. I ncorporez le sirop contenant la gélatine. Montez la crème liquide en chantilly puis incorporez la délicatement. Ajoutez l'ananas en sirop, coupé en cubes puis mélangez très délicatement.

ETAPE 3

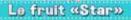
Tapissez l'intérieur d'un moule à charlotte de film étirable en le laissant dépasser sur les bords. Garnissez de biscuits à la cuillère les parois et le fond du moule, face bombée vers l'extérieur. Versez la moitié de la préparation au fromage blanc et recouvrer d'une nouvelle couche de biscuits puis de garniture.

ETAPE 4

Refermez le film sur la charlotte et pressez légèrement avec une petite assiette. Réservez 12h au frais. Servez démoulé, surmonté de copeaux d'ananas frais.

UN PED D'MEST OFFE

Louis XIV fit planter des ananas sous serre au château de Choisy-le-Roi pour satisfaire le bon plaisir de sa maîtresse Madame de Maintenon.





Tarte ananas noix de coco



INGRÉDIENTS :

1 ananas - 1 noix de coco

1 pâte sablée ou brisée

2 œufs

100g de cassonade

100g de beurre

1 sachet de sucre vanillé

10 cl de crème liquide



*** PERSONNES: & ★★ DIFFICULTÉ : HCLE X PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON: 30 MINUTES

TEMPS TOTAL: 50 MINUTES

PRÉPARATION :

DE SAINT-OPER-CAPELLE

ETAPE 1

Préchauffez le four à 200C. Étalez la pâte dans un plat à tarte.

ETAPE 2

Épluchez l'ananas et découpez en dés. Ouvrez la noix de coco, réservez le jus et râpez la chair.

SUCRÉF

ETAPE 3

Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez la cassonade, le sucre vanillé, le beurre fondu et la crème. Mélangez le tout et ajoutez y la noix de coco râpée et le jus.

ETAPE 4

Répartissez les dés d'ananas sur la pâte. Versez le mélange des-SUS.



ETAPE 5

Enfournez 30 minutes.

UN PED S'HIST OFFE

C'est Christophe Colomb qui remarqua l'ananas en Guadeloupe, en 1493. II faudra alors attendre près de 40 ans pour que le fruit exotique soit présenté à la cour d'Espagne.



Pâtes chinoises dinde ananas



INGRÉDIENTS :

1 filet de dinde (environ 500g)

1/2 poivron

1 oignon

Pâtes chinoises

1 boite d'haricots mungo

3 tranches d'ananas

S auce soja sucrée





*** PERSONNES : Z ** DIFFICULTÉ : TICLE

** PRÉPARATION : 30 MINUITS

CUISSON: 20 MINUTES
TEMPS TOTAL: 50 MINUTES

PRÉPARATION:

DE SAINT-OMER-CAPELLE

ETAPE 1

Épluchez l'oignon puis émincer le. Lavez et coupez en dés le 1/2 poivron.

ETAPE 2

Coupez les tranches d'ananas en morceaux. Égouttez et rincez les haricots mungo.

ETAPE 3

Coupez le filet de dinde. Dans un wok, versez un peu d'huile et faites revenir l'oignon, le 1/2 poivron, les haricots mungo et l'ananas puis ajoutez un peu de sauce soja.

ETAPE 4

Faites cuire les pâtes chinoises dans une autre casserole puis égouttez les.



Pour terminer, ajoutez les pâtes chinoises dans le wok. Rajoutez de la sauce soja sucrée, lais-

sez cuire 2 minutes. C'est prêt!





Banana bread à la noix de coco



COOSTEAO DE SAINT-OPER-CAPELLE

INGRÉDIENTS:

3 bananes

50g de lait - 50g de yaourt

150g de beurre - 3 œufs

180g de sucre en poudre

350g de farine

100g de noix de coco râpée

Sirop d'érable

1 c. à café de bicarbonate de soude

RECETTE SUCRÉE



*** PERSONNES : 6

** DIFFICULTÉ : HICLE

** PRÉPARATION : 20 MINUITS

CUISSON: 60 MINUTES TEMPS TOTAL: 1 HEURE 20

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Préchauffez le four à 180C. Beurrez un grand moule à cake.

ÉTAPE 2

Écrasez les bananes. Mélangez le lait et le yaourt. Mélangez le beurre ramolli et le sucre au batteur.

ÉTAPE 3

Ajoutez les œufs en mélangeant bien entre chaque ajout. Incorporez les bananes, le lait, le yaourt et la coco râpée.

ÉTAPE 4

Ajoutez la farine et les bicarbonates tamisés ensemble.

ÉTAPE 5

Versez la préparation dans un grand moule à cake beurré. Enfournez pendant environ une heure.



ÉTAPE 6

Vérifier la cuisson au bout de 45 minutes avec la pointe d'un couteau. Badigeonnez de sirop d'érable dès la sortie du four. Bon appétit!



La banane est le second fruit frais le plus consommé en France, derrière la pomme.



Le fruit «Star»



Les fruits secs et les fruits confits

Cake aux fruits confits et aux raisins secs



E LA CLASSE DE MS-GS ÉCOLE DO COMMANDANT

DE SAINT-OPER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

3 œufs

250g de farine - 180g de sucre

120g de beurre

1 sachet de sucre vanillé

1 sachet de levure chimique

100g de fruits confits en morceaux

100g de raisins secs

2 ou 3 c. à soupe de Cointreau





*** PERSONNES : 6

** DIFFICULTÉ : HICLE

** PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON: 60 MINUTES TEMPS TOTAL: 1 HEURE IS

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Préchauffez le four thermostat 7 (200C). Dans un bol, mettez les fruits confits et les raisins avec le Cointreau. Recouvrez d'eau froide et laissez tremper.

ÉTAPE 2

Dans un saladier, travaillez le beurre fondu et le sucre plus le sucre vanillé au fouet manuel.

ÉTAPE 3

Ajoutez les œufs un à un et continuez de battre. Ajoutez la farine et la levure progressivement jusqu'à ce vous obteniez une pâte lisse.

ÉTAPE 4

Égouttez les fruits et incorporez les à la pâte. Bien mélangez.

ÉTAPE 5

Beurrez un moule à cake, mettez y la préparation. Enfournez pour 15 min à 200C, puis 40-45 min environ thermostat 5 (150C).



ÉTAPE 6

Ajoutez une feuille d'aluminium en cours de cuisson pour que le cake ne brûle pas. Démoulez une fois froid.



LE SAVEZ-VOOS ?

Les raisins secs sont très doux en raison d'une concentration élevée en sucre.



Les barres de céréales chocolat, noisettes et amandes de Sacha

INGRÉDIENTS :

270g de flocons d'avoine

50g de riz soufflé - 165g de noisettes

40g d'amandes

20g de chocolat en poudre non sucré

165g de miel - 105g de sucre

90g de beurre

155g de chocolat noir

IL LA CLASSE DE GMI-GMZ_ L'ÉCOLE DO COMMANDANT COOSTEAD

DE SAINT-OPER-CAPELLE

RECETTE SUCRÉE



★★ DIFFICULTÉ : TICLE ** PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS TOTAL: 35 MINUTES

CUISSON: 10-15 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Versez les noisettes dans une poêle à sec et faites chauffer à feu moyen pendant environ 15 minutes. Lorsque les noisettes commencent à « crépiter » et que leur « peau » commence à partir, coupez le feu. Prenez une poignée de noisettes et frottez les entre les mains pour enlever la peau. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des noisettes et faites de même avec les amandes.

ÉTAPE 2

Préchauffez le four à 180C. Concassez grossièrement les amandes et les noisettes à l'aide d'un couteau. Dans un saladier, versez les flocons d'avoine, le riz soufflé, les amandes, les noisettes et le cacao en poudre.

ÉTAPE 3

Dans une casserole, faites fondre le miel, le sucre et le beurre. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Versez le mélange liquide sur le mélange sec en remuant au fur et à mesure afin que tout soit bien imbibé.

Concassez grossièrement le chocolat en morceaux et versez les dans le saladier. Mélangez le tout.

ÉTAPE 4

Déposez la préparation sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et tassez le tout pour obtenir une surface lisse sur 2 cm d'épaisseur environ.

ÉTAPE 5



Enfournez pour 10 à 15 min environ. Laissez refroidir puis réserver 10 min au réfrigérateur pour figer le chocolat. Découpez.

LE SAVEZ-YOOS?

Le groupe Ferrero utilise un tiers de la production mondiale de noisettes notamment pour ses marques Nutella et Ferrero Rocher.



Mini-gâteaux à la vanille et aux fruits confits



DE SAINT-OPER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

1 yaourt à la vanille (pot de mesure)

- 3 pots de farine
- 2 pots de sucre
- 1 pot d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs

Des fruits confits



PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Préchauffez le four à 180C.

ÉTAPE 2

Mélangez tous les ingrédients.

ÉTAPE 3

Versez dans un moule à muffins.

ÉTAPE 4

Enfournez 20 minutes.





** DIFFICULTÉ : TICLE

** PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON: 20 MANUTES TEMPS TOTAL: 30 MANUTES

LE SAVEZ-YOOS ?

C'est Christophe Colomb (encore lui!) qui rapporte la vanille en Europe lors de son troisième voyage en "Inde" en 1518.

Pudding



DE L'ÉCOLE DO COMMANDANT

COOSTEAD
DE SAINT-OPER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

300g de pain rassis

1L de lait

3 œufs

150g de raisins secs

1 sachet de sucre vanillé

150g de sucre





*** PERSONNES : 6

** DIFFICULTÉ : FICLE

** PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON: 30 MINUTES TEMPS TOTAL: 45 MINUTES

PRÉPARATION :

ETAPE I

Émiettez le pain rassis dans un saladier. Ajoutez les raisins secs.

ÉTAPE 2

Recouvrez le tout de lait et mélangez. Laissez reposer 4h.

ÉTAPE 3

Préchauffez le four à 180C au thermostat 6. Battez les œufs. Ajoutez les sucres.

Mélangez bien.

ETAPE 4

Versez le pain dans la préparation. Remuez.

ETAPE 5

Beurrez un moule à manqué et versez y la pâte.

ÉTAPE 6



Enfournez pendant 30 min jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Bon appétit!

LE SAVEZ-YOUS ?

Il existe différentes variétés de raisins secs le raisin de Corinthe, de Smyrne (Izmir), le raisin de Malaga, la sultanine, le raisin blond ou doré.



Tarte au chocolat noir et aux fruit secs caramélisés



DE SAINT-OPER-CAPELLE

INGRÉDIENTS :

1 pâte sablée

1 plaque de chocolat noir dessert

30cl de crème liquide

30g de beurre

100g de fruits secs (amandes, noix,

noisettes...)

100g de sucre





*** PERSONNES : 6 ** DIFFICULTÉ : HICLE

** PRÉPARATION : 20 MANUTES

CUISSON: 30 MINUTES
TEMPS TOTAL: 50 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Préchauffez le four à 170C.

ÉTAPE 2

Étalez la pâte dans un moule à tarte. Posez une feuille de papier sulfurisé dessus et recouvrez-la de haricots secs. Faites cuire la pâte à blanc 15 min. Retirez les haricots et le papier sulfurisé. Poursuivez la cuisson 15 min.

ÉTAPE 3

Faites fondre le chocolat avec la crème et le beurre.

ETAPE 4

Mettez la préparation dans le fond de tarte précuit et laissez au frais au moins 3h.

ÉTAPE 5

Faites un caramel dans une casserole, ajoutez-y les fruits secs, versez-les sur une plaque.



ÉTAPE 6

Une fois refroidis, détachez les fruits secs caramélisés et décorez la tarte au chocolat.

LE SAVEZ-YOUS ?

Au niveau de la production mondiale des fruits secs, l'amande vient au premier rang en 2006 (1,9 million de tonnes) devant la noix (1,5 million de tonnes) et la noisette (680 000 tonnes).



Le fruit «Star»



Les fruits rouges

Gâteau aux framboises et fromage blanc

INGRÉDIENTS :

10 cuillères de farine - 2 œufs

10 cuillères de sucre - 6 cuillères d'haile

1 sachet de levure alsacienne

6 cuillères de lait

Crème: 3 petits suisses

1 briquette de crème fraîche entière

75g de sucre glace (5 cuillères)

RECETTE PRÉPARÉE PAR LA CLASSE DE CEI-CEZ DE L'ÉCOLE DO COMMANDANT COOSTEAO DE SAINT-OMER-CAPELLE



★★ DIFFICULTÉ : HIGLE ** PRÉPARATION : IS MINUTES

CUISSON: 40 MINUTES

TEMPS TOTAL: 55 MINUTES

PRÉPARATION :

ETAPE 1

Mélanger la farine, le sucre, la levure, puis former un puit pour y mettre les œufs, le lait et l'huile.

SUCRÉE

ETAPE 2

Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

ETAPE 3

Verser le tout dans un moule à manqué et faites cuire au four à 180C pendant 40 minutes environ. Mettre un couteau pour vérifier la cuisson.

ETAPL 4

Mélanger les petits suisses, la crème et le sucre glace.

ETAPE 5

Couper le gâteau en deux et le garnir de crème et de framboises.

ETAPE 6

Recouvrir le gâteau de crème et garnir de quelques framboises.



Le fruit «Star»



UN PEO D'MISTORE

Selon la légende, la framboise appréciée des **dieux de l'Olympe, se**rait née sur les pentes du Mont Ida.

Tiramisu aux framboises et spéculoos



INGRÉDIENTS :

2 œufs

250g de mascarpone

70g de sucre roux

1 sachet de sucre vanillé

125g de framboises

S péculoos

DE L'ÉCOLE DO COMMANDANT COOSTEAD DE SAINT-OMER-CAPELLE



*** PERSONNES: 4 ★★ DIFFICULTÉ : HCLE

PRÉPARATION : 30 MINUTES CUISSON: 0 MINUTES TEMPS TOTAL: 30 MINUTES

PRÉPARATION :

ETAPE !

Sépare les blancs des jaunes. Mélange les jaunes, le sucre roux et le sucre vanillé.

ETAPE 2

Ajoute la mascarpone et fouette le tout.

Monte les blancs en neige et incorpore les délicatement à la spatule au mélange précédent.

ÉTAPE 4

Écrase les framboises dans une jatte.

ETAPE 5

Tapisse les verrines de spéculoos. Recouvre de framboises, étale par-dessus une couche de la préparation (œufs, sucre, mascarpone). Pour finir, alterne biscuits, framboises et crème. Termine par une couche de crème et mets une ou plusieurs framboises en décoration. LE SAVEZ-YOUS ?

ETAPE 6

Laisse reposer 3h au réfrigérateur avant de servir.



Aujourd'hui il est partout!

Le spéculoos était traditionnellement consommé pour la St Nicolas en Belgique, aux Pays-Bas, en Allemagne et dans le Nord de la



Tartelettes aux fraises



INGRÉDIENTS :

S ablé breton: 2 jaunes d'œufs, 120g de sucre, 130g de beurre, 190g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel

Crème pâtissière: 25cl de lait, 25g de farine, 50g de sucre, 1 jaune d'œuf

Chantilly: 50cl de crème liquide entière, 75g de sucre glace, extrait de vanille liquide.

+ une poignée d'amandes effilées (facultatif)

+ 250g de fraises

SUCRÉF



*** PERSONNES: 6 (12 TARTELETTES)

CUISSON: 25 MINUTES TEMPS TOTAL : 1 HEURE 10

** DIFFICULTÉ : HCLE PRÉPARATION: 45 MINUTES

ECETTE PRÉPARÉE PAR LA CLASSE DE TPS DE L'ÉCOLE DO COMMANDANT COOSTEAD DE SAINT-OMER-CAPELLE

PRÉPARATION :

ÉTAPE I

Préchauffer le four à 180C.

ÉTAPE 2

Préparer le sablé breton : fouetter le sucre tamisé et les jaunes d'œufs ensemble au batteur, puis ajouter le beurre ramolli et enfin la farine et la levure tamisées ensemble. Faire une boule et emballer dans du film. Réserver au frais quelques heures.

ÉTAPE 3

Préparer la crème pâtissière : mettre le lait à chauffer dans une casserole. Fouetter le sucre et le jaune d'œuf ensemble, y ajouter la farine, puis une louche de lait afin de délayer la préparation. Dès ébullition, réduire le feu, verser la préparation de sucre plus jaune d'œuf dans la casserole et mélanger sur le feu sans cesser de tourner (2 minutes environ) jusqu'à épaississement et ébullition. Réserver au frais.

ÉTAPE 4

Cuire les sablés bretons : diviser la préparation en 12 parts égales et placer dans des moules inox beurrés, sur une plaque recouverte de papier sulfurisée 25 minutes environ (surveiller la cuisson). Ils sont cuits lorsqu'ils sont bien dorés. Laisser refroidir avant de démouler.

Préparer la chantilly : monter 50cl de crème liquide bien froide avec le sucre glace tamisé. Réserver au frais.

Préparer la crème légère : ajouter 2 grosses cuillères de chantilly dans la crème pâtissière refroidie, en mélangeant délicatement.



ÉTAPE 6

Laver les fraises, les couper en petits morceaux et les placer au dessus de la chantilly au centre des tartelettes. Avec une poche à douille, mettre de la crème au milieu des tartelettes, au dessus des fraises. Puis avec cette même poche, si vous le souhaitez, dresser une rosace de chantilly au dessus de la crème légère.

Le fruit «Star»



Vous pouvez ajouter des amandes effilées ou un zeste de citron vert



Glaces au coulis de fraises



INGRÉDIENTS :

350 g de fraises équeutées, lavées et coupées en morceaux

S ucre en poudre (facultatif)
(quantité variable selon les goûts)

RECETTE PRÉPARÉE
PAR LA CLASSE DE MS
DE L'ÉCOLE DO COMMANDANT
COUSTEAU
DE SAINT-OMER-GAPELLE





*** PERSONNES : 6

** DIFFICULTÉ : HICLE

** PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON: 0 MINUTES TEMPS TOTAL: 15 MINUTES

PRÉPARATION:

ÉTAPE I

Mixer les fraises jusqu'à l'obtention d'une préparation fine et homogène.

ÉTAPE 2

Rajouter, si besoin et selon les goûts, du sucre à la préparation.

ÉTAPE 3

Répartir le mélange dans les 6 sucettes à glacer.

ÉTAPE 4

Mettre au congélateur minimum 6 heures.

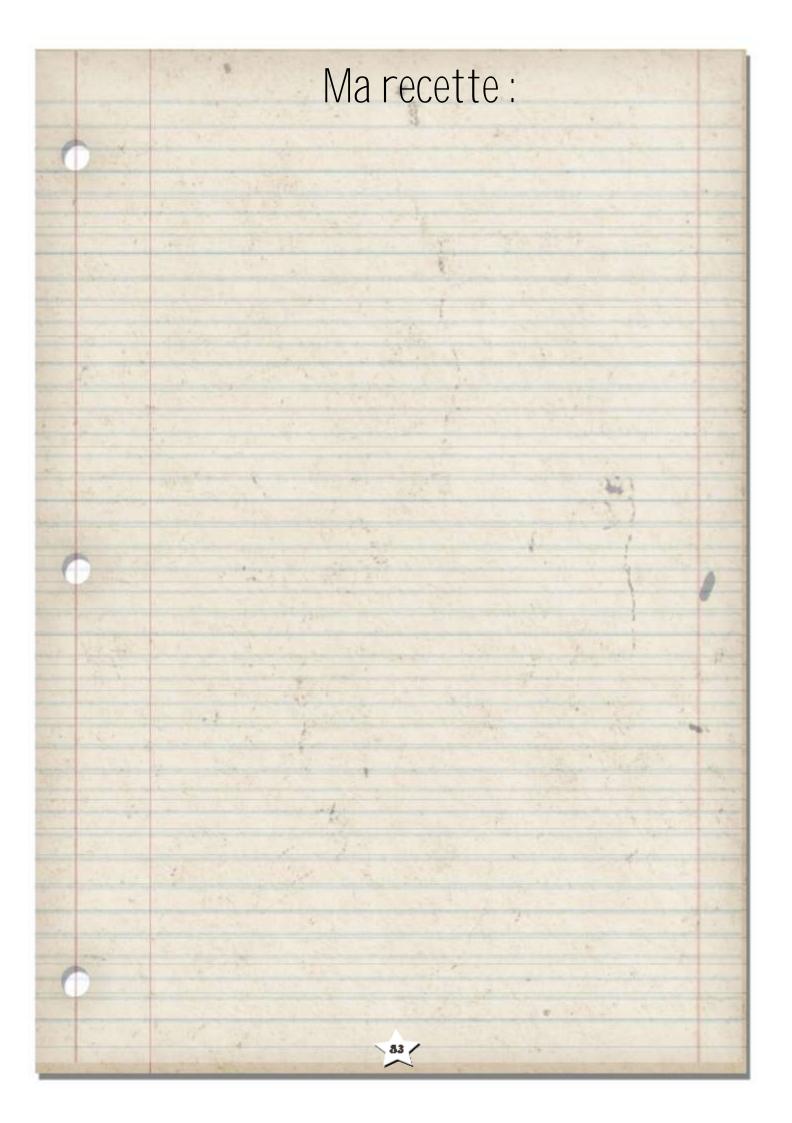


Le fruit «Star»



LE SAVEZ-YOOS ?

La fraise n'est pas véritablement un fruit. En effet, la partie rouge et charnue n'est que le réceptacle de la fleur. Les fruits, ce sont ces petits grains jaunes, parsemés à la surface : les akènes.



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE LA RÉGION D'AUDRUICQ

Maison Rurale BP4
66 place du Général de Gaule
62370 Audruicq
Tél: 03 21 00 83 83
www.ccra.fr

PEGGY SIMON

Animatrice culturelle p.simon@ccra.fr LAURA SAGOT

Animatrice sportive l.sagot@ccra.fr





